

# こども家庭センターだより

あした

## 明日もしあわせ通信 (第96号) 令和6年6月号

### こども家庭センター 新巡回相談員紹介

4月からこども家庭センターに配属された巡回相談員の山口千賀子です。  
宜しくをお願いします。

実は、前職で当市にお邪魔していたことがあるので見覚えのある名前だと思われる方もいらっしゃるかと思います。

9年ぶりになりますが、市庁舎をはじめ新しい施設が増え、とても活気を感じると同時にゆったりしたものも感じます。

私の一日は6時25分のEテレのテレビ体操から始まります。高校生の息子のお弁当を作っている時に、偶然テレビで見た体操をトライするも「あれ？」体がボキボキと音をたて、思うように動かず、愕然となりました。

それから一念発起し、何とかついていけるようになったところで体力作りを考えるようになり、筋トレ教室を手掛かりにウオーキング、ボウリングと手を広げそれに関連する方々と繋がっていききました。身体が軽くなると気持ちもウキウキです。

これからも笑顔で楽しい日々を過ごしていきたいと思っています。

(Y・T)



### 教育支援教室「はばたき」・・・ 学校行事をチャンスに

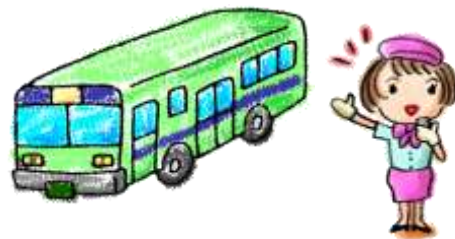
新学期がスタートして2か月が経ちました。

第3学年に進級した教室生は、4月当初から気持ちも新たに、中学校生活最後の1年間を有意義に過ごせるよう学校行事や学習に励んでいます。特に修学旅行では、事前の話合い活動に参加して準備を整え、2泊3日の楽しい旅を終えることができたようです。教室生から、「USJ(ユニバーサル・スタジオ・ジャパン)が楽しかった。」「タクシー研修でたくさんの神社や寺を見学した。」などの感想を聞き、充実した様子を感じ取りました。修学旅行後は、気持ちを切り替えて進学面に力を注いでいます。

2年生の教室生も進級を機に通室日数が増えています。また、新たに小・中学生がはばたき教室の落ち着いた雰囲気の中で体験入室に取り組んでいます。

はばたき教室で体験を重ねながら、学校での運動会、文化祭などの学校行事に参加するきっかけを通して、教室生が学校復帰につながることを願っています。(T・S)

お子さんのことでご心配なことがありましたら、ご遠慮なくご相談ください。



はばたき教室のTEL 089-989-5022 教室専用の携帯 080-2974-4581

## こども家庭センター 新事務職員紹介

4月より、こども家庭センターに配属となりました、坂本美香と申します。

主人の転勤で、高知県～愛媛県へと、四国内を異動しながら、昨年6月、西条市より伊予市へ移り住みました。

ようやく1年が来ようとしています。

南予生まれの松山育ちなので、伊予市を全く知らないわけではありませんが、伊予市の美味しいもの、お店の情報を探索中です。趣味は、温泉めぐりです。

業務が円滑に進むよう、少しでもお役に立てる様、勉強していきたいと思えます。

よろしくお願ひします。

(M. S)



## 《おおぞら 通信》

### 上手にストレスと付き合いましょう

新年度になり新しい環境で頑張っていたのに、不安や緊張から4月中に体調不良を起こす4月病。4月を何とか責任感と根性で乗り切っても、ゴールデンウィーク明けに「気分が優れない」「やる気が出ない」等の5月病といった心身の不調はよく知られています。5月の連休が終わると次の祝日は10週間先です。5月になっても頑張り、我慢を重ね続け、耐え切れなくなって心身に不調をきたす6月病。それがさらに悪化していくと7月病と、ストレスの波は続きます。年齢に関係なく、新しい環境への適応が苦手だったり、責任感が強かったり、完璧を求めがちだったりする人ほどストレスを抱えやすいと言われます。



- 生活リズムを整える
- 適度な運動を心がける
- 意識的に休息をとる
- 自分なりのストレス解消法を見つける
- 悩み事を抱え込まずに相談する

などして、上手にストレスと付き合うことが大切です。

おおぞらでは、お子様の不登校やひきこもりの相談をお受けしています。保護者の皆様、まずはお電話をお待ちしております。(T)

( ☎ 989-5014 )

## めぐりっこつうしん

4月某日、K君は、年少組に入園した。この日をととても楽しみにしていた。入園式当日、真新しい制服・帽子・リュック・運動靴でカッコいい姿で、ワクワクしながら家を出た。緊張した様子だったが無事式を終えることができた。

2日目の朝、楽しく行くだろうと思っていたが、K君は「えー、今日も幼稚園に行くのー。行きたくなーい」と。朝ごはんも着替えもぐずぐずし、母親は、その日から朝の支度に格闘することとなった。

5月半ば、朝の様子を尋ねると「案山子のように両手を広げて、着替えを待っている」とのこと。入園前までは、毎日のように公園や児童館で遊んでいたのに、園では、自分の好きなようにはできないからかなと母親は反省。K君にとっては入園するのにすごいギャップがあったのだろう。

現在は、いやいや行くが、幼稚園が終わったら2時間ほど園庭で遊んで帰るそうで、生き生きとしているらしい。



おかあさん、よかったね。(T. T)

伊予市こども家庭センター  
伊予市総合保健福祉センター2階  
伊予市尾崎3-1 ☎989-6226  
携帯 080-2974-4580